



生活 ガイド インデックス



- 150  病院・医院・薬局ガイド
- 154  歯科医院ガイド
- 158  宇都宮商工会議所
- 159  うつのみや市商工会
- 160  リフォームの基礎知識
- 163  住宅をエコリフォーム
- 164  愛車の健康法
- 166  エンディングノートを準備しませんか？



※生活ガイドでは、暮らしに役立つ情報を掲載しています。

〈 広告 〉

社会医療法人中山会 宇都宮記念病院

UTSUNOMIYA MEMORIAL HOSPITAL

診療科

内科 / 外科 / 消化器外科 / 消化器内科 / 循環器内科 / 呼吸器内科 / 糖尿病内科
 内分泌内科 / 整形外科 / 脳神経内科 / 呼吸器外科 / 乳腺外科 / 皮膚科
 歯科口腔外科 / 眼科 / 麻酔科(永尾 勝) / 小児科 / 脳神経外科 / 泌尿器科
 大腸外科 / 肛門外科 / 救急科 / リハビリテーション科 / 放射線科 / 心臓外科
 血管外科 / 腎臓内科 / 腎臓外科 / 耳鼻咽喉科

診療受付 月～金 午前 8:00～11:30 午後 13:00～17:30 休診日 日曜日・祝日
 土曜日 午前 8:00～12:00 午後 13:00～16:00 (一部診療科のみ) 年末年始

2次救急輪番病院 24時間365日無休

宇都宮記念病院 TEL(028)622-1991 人間ドック・健康診断 TEL(028)625-7831
 〒320-0811 栃木県宇都宮市大通り1-3-16

人工透析 TEL(028)611-3865/FAX(028)611-3887 宇都宮市大通り1-4-24 MSC第一ビル2階

すべては患者様のために。
 すべては **地域のために。**



HOSPITAL / CLINIC / PHARMACY GUIDE

病院・医院 ・薬局ガイド

暮らしに役立つ情報として、病院・診療所、薬局の広告を掲載しました。
ぜひ、日々の生活にご活用ください。



東部

東部

内科・小児科・消化器内科・人間ドック
循環器内科・呼吸器内科・心療内科

青木医院

経鼻・胃・大腸内視鏡検査、超音波検査、禁煙指導
心療内科相談、睡眠時無呼吸症候群治療

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前(8:30~12:00)	●	●	●	●	●	●	／
午後(13:30~18:00)	●	●	●	●	●	●	／

※木曜午後受付は 17:30 まで
心療内科受付は木曜午後には行っておりません。

休診日 土曜午後・日曜・祝日
宇都宮市元今泉1-3-11
☎028-634-2100

東部

整形外科・外科・リウマチ科
リハビリテーション科

いしだ整形外科

受付時間	月	火	水	木	金	土
8:30~11:15	●	●	／	●	●	●
15:30~18:15	●	●	／	●	●	／

☆休診日:水曜日・土曜午後・日曜日・祝日

宇都宮市石井町3236-1
TEL 028-657-7311

東部

内科・神経内科・精神科・歯科

特定医療法人 恵会

皆藤病院

KAITOH HOSPITAL

受付時間 午前8:30~12:00
休診日 木曜・日曜・祝日

宇都宮市東町22番地
☎(028) 661-3261(代)

認知症患者
相談専用電話 ☎(028) 689-5088

東部

内科・小児科・呼吸器内科
アレルギー科・放射線科・循環器内科

しみずファミリークリニック

院長 清水 正之
Shimizu Family Clinic

診療時間
AM8:30~12:00
PM2:30~7:00

宇都宮市越戸3-15-27
TEL 028-683-1011

東部

内科・脳神経外科・整形外科・皮膚科・泌尿器科

城東クリニック

院長 如水 和也

診療時間 午前9時~12時
午後2時~5時半
(土曜日は午後5時まで)

休診日 木曜・日曜・祝日

宇都宮市峰1-1-33
城東クリニック 検索

☎(028)636-3421

東部

泌尿器科・性感染症内科・内科・小児科・皮膚科

鈴木皮フ泌尿科クリニック

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30~12:00	●	●	●	▲	●	●	／
15:00~18:00	●	●	●	／	●	／	／

▲ 木曜日午前の診療は8:30~11:00となります
(休診日) 日曜日・祝日・木曜日午後・土曜日午後

宇都宮市柳町1284-1
☎028-660-2022

詳しくはHPへ
鈴木皮フ泌尿科クリニック 検索

東部

産婦人科

ちかざわ Ladies' クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	●	●	●	●	●	●	／
15:00~18:00	●	／	／	○	○	／	／

☎は15:00~18:30 ホームページをリニューアルしました

【休診日】火午後・土午後・日・祝
宇都宮市城東1-2-5
TEL.028-638-2380

ちかざわレディースクリニック 検索

東部

内科 在宅訪問診療

山口クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 9:00~10:00	●	●	●	●	●	●	○
午前10:00~12:00	在宅訪問診療						○
午後 2:00~4:00	在宅訪問診療						○
午後 5:00~6:30	○	○	○	○	○	○	×

●外来:要予約 ○外来:予約不要

休診日:土曜午後・日曜日・祝日
(訪問診療をご希望の方はお気軽にご相談下さい)

TEL:028-613-2228

ホームページもご覧ください
http://www.yamaguchi-cl.jp

東部

ゆめクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	／
15:00~17:00	●	●	／	●	●	●	／

※診療はWebによる予約制です

《産婦人科》
休診日 水曜午後・日曜・祝日

宇都宮市ゆいの杜 3-14-6
☎028-611-1881

ゆめクリニック 検索

東部

**ゆいの杜
ファミリークリニック**

内科・呼吸器内科
アレルギー科・小児科

休診日:火曜、日曜、祝日

〒321-3226
栃木県宇都宮市ゆいの杜6-2-28
☎028-667-1159



脂質異常症 1

HEALTH
ADVICE

ドロドロになった血液が病気を招く

血液中の脂質が増えすぎて血液がドロドロした状態になるのが「高脂血症」です。高脂血症を放置すると、コレステロールが血管の内側に蓄積して動脈硬化を進行させます。



脂質異常症 2

HEALTH
ADVICE

動物性脂肪などの食べすぎが
血管の老化を早める

- ▶動物性脂肪やコレステロールを多く含む食品の取りすぎに注意しましょう。
- ▶コレステロールの吸収を抑え、排泄を促す食物繊維を積極的にとりましょう。
- ▶不飽和脂肪酸 (EPA,DHA) を積極的にとりましょう。(アジやサバ、イワシなどの青魚、エゴマ油、シソ油など)

西部

CENTRAL CLINIC
宇都宮中央クリニック

婦人科(不妊治療)
泌尿器科(不妊治療)
内科

医療法人三秀会
宇都宮中央クリニック

☎(028)636-1121

ホームページ <https://www.centralclinic.or.jp>
〒320-0806 宇都宮市中央1-7-1



診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前10時~午後1時	●	●	●	●	●	●	休
午後 3時~午後6時30分	●	●	●	●	●	●	休

関連施設/医療法人三秀会中央クリニック ☎(0285)40-1121

西部

木村内科

呼吸器内科 内科
循環器内科 消化器内科

曜日	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	×
午後14:00~18:00	○	○	○	×	○	×	×

宇都宮市埴田3-3-4

TEL 028-622-2664

西部



西部

栃木医療センター

独立行政法人 国立病院機構

信頼 貢献 協働

☎028-622-5241(代表)

〒320-8580 宇都宮市中戸祭1丁目10番37号

栃木医療 検索



西部

社会医療法人中山会
宇都宮記念病院
UTSUNOMIYA MEMORIAL HOSPITAL

診療受付 月~金 午前 8:00~11:30
午後13:00~17:30
土曜日 午前 8:00~12:00
午後13:00~16:00 (一部診療科のみ)

休診日 日曜日・祝日・年末年始

2次救急輪番病院 24時間365日無休

宇都宮記念病院 TEL(028)622-1991
人間ドック・健康診断 TEL(028)625-7831
〒320-0811 栃木県宇都宮市大通り1-3-16
人工透析 TEL(028)611-3865/FAX(028)611-3887

西部

荒井胃腸科外科

消化器内科/消化器外科/外科/
放射線科/肛門外科

胃がん検診

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	●	●	●	—	●	●	—
14:30~18:00	●	●	●	—	●	●	—

■休診日/木曜・日曜・祝日

TEL 028-621-1766(代)
宇都宮市小幡2-5-15(関東バス=新川下車)

HOSPITAL / CLINIC / PHARMACY GUIDE

病院・医院 ・薬局ガイド

暮らしに役立つ情報として、病院・診療所、薬局の広告を掲載しました。
ぜひ、日々の生活にご活用ください。



南部

いざわ内科クリニック

内科・消化器内科・アレルギー科

診療時間 午前9:00～12:30
午後3:00～6:30

休診日 木曜・土曜午後
日曜・祝日

☎ 615-1000

南部

いしかわクリニック

消化器内科・呼吸器内科・アレルギー科

経鼻胃内視鏡・大腸内視鏡・各種検診

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00～12:00	●	●	●	●	●	●
午後2:00～6:00	●	●	／	●	●	／

休診日 日曜、祝日、第3土曜日

宇都宮市東原町10-7

☎(028)658-0021

南部

大和田内科・循環器科・胃腸科

院長 河野 健

診療時間 午前9:00～12:30
午後2:00～6:00

休診日 木曜・祝日(日曜は12:00まで)

宇都宮市雀の宮4-3-14

TEL028-653-0798

南部

黒田内科・循環器科

内科・循環器内科・呼吸器内科
アレルギー科・消化器内科・小児科
健康診査・禁煙治療

日本内科学会認定 総合内科専門医 医師 黒田敏男
日本循環器学会認定 循環器専門医 医師 黒田敏男
日本超音波医学会認定 超音波専門医 医師 黒田敏男

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前9:00～12:30	●	●	●	●	●	●	—	—
午後2:30～6:00	●	●	●	—	●	●	—	—

宇都宮市江曾島2-7-15(コープ福祉介護センター東)

☎658-0505

<http://www.kurodanaika.or.jp>

南部

今野内科胃腸科

呼吸器内科・消化器内科・循環器内科・小児科
医師 今野 齊・今野 和典

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～12:30	●	●	●	●	●	●	休
13:30～18:30	●	●	●	休	●	▲	休

休診日: 日曜・祝日・木曜午後

宇都宮市西川田町 933-1

☎645-6121

南部

南が丘整形外科
ペインクリニック

医療法人社団 育生会

◆整形外科 ◆ペインクリニック外科
◆リハビリテーション科 ◆リウマチ科

宇都宮市西川田町470-6

TEL 028-612-2817
(子ども科学館となり)

南部

リリー薬局

Patient First

営業時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:30	●	●	●	●	●	●
14:00～18:30	●	●	／	●	●	／

定休日 日曜日・祝日

TEL:(028)684-2870

栃木県宇都宮市東原町10-6

リリー薬局

南部

近隣の在宅患者訪問もご相談ください

処方箋だけ?
市販薬もサプリもご相談

Lemon Drugstore
れもん薬局

TEL028-684-1631
宇都宮市緑1-2180-14

いつもと違う頭痛

HEALTH ADVICE

今までに経験したことのないような激しい頭痛で嘔気、嘔吐を伴う場合は、くも膜下出血の可能性がります。即刻、専門の医療機関での受診が必要です。また、高熱や麻痺を伴ったり、呂律困難となった場合も、直ちに医療機関に相談してください。一瞬のためらいが手遅れをもたらす可能性があります。



北西部

北西部

地域のための医療をめざす。



医療法人 社会晃陽会
宇都宮第一病院 理事長・院長 李 健次
 (救急指定医療機関) 内科・外科・呼吸器内科・脳神経外科・整形外科・形成外科 他
 〒320-0075 栃木県宇都宮市宝木本町2313 TEL:028-665-5111 FAX:028-665-5788

北西部



医療法人
高野クリニック
 内科・循環器内科・小児科
 日本内科学会認定 総合内科専門医
 日本循環器学会認定 循環器専門医
 高野 幸一

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00 ~ 12:00	●	●	-	●	●	●	-
14:00 ~ 18:00	●	●	-	●	●	★	-

休診日:水曜、日曜、祝日
 ★:土曜午後は14:00~16:00
 ※火曜午後は14:30~18:00になります。

宇都宮市中岡本町3410-5 ☎028-671-7151

北西部



御殿山クリニック

診療科目及び診療時間

内科・腎臓内科 月～金 午前 9:00～12:00
 午後 3:00～ 5:30
 循環器内科 水・土 午前 9:00～12:00
 アレルギー科 金 午後 4:00～ 5:30
 血液透析あり

日曜・祝日は休診します
 〒320-0061 宇都宮市宝木町 2-1019-5
TEL028(625)1611

北西部

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	-
15:00~18:00	●	●	-	●	●	-	-

休診日:日曜・祝日・水曜午後・土曜午後

医療法人 仁明会
櫻井内科診療所
 宇都宮市中戸祭町823
tel.028-622-0535

北西部



しばファミリークリニック

内科・外科・呼吸器内科・呼吸器外科・胃腸内科

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○
午後 14:00~17:00	○	×	○	×	○	×

休診日 日曜・祝日 胃カメラ(完全予約制)
 ☎028-624-3113 栃木県宇都宮市桜2丁目6-15

訪問診療
 オンライン診療
 発熱診療

オンライン予約 QRコード

北西部

地域と共に歩み続けて、80年。



社会福祉法人 Saiseikai Utsunomiya Hospital
 恩賜財団 **済生会宇都宮病院**
 〒321-0974 宇都宮市竹林町911-1
 028-626-5500(代表) 院長 野間重孝

人間ドック・健康診断 お問合せご予約▼
 平日 13:00~17:00 ☎028-643-4441 (直通)

北西部

整形外科・形成外科



医療法人 戸祭診療所

院長 山崎 民雅
 ☎028-600-4511
<http://tomatsuri-cl.jp/>

受付時間/午前9:00~午後6:00
 初診受付/午前12:00まで 午後5:30まで

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前	●	●	12:00迄	●	●	12:00迄	×
午後	●	●	×	●	●	×	×

北西部



冨塚メディカルクリニック

内科・小児科・整形外科・人工透析内科・放射線科
 リウマチ科・リハビリテーション科・血液内科・呼吸器内科
 循環器内科・腎臓内科・神経内科・心療内科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:30	●	●	●	●	●	●
午後 3:30~ 6:30	●	●	●	●	●	×

●休診日:土曜午後・日曜・祝日

宇都宮市徳次郎町888 **【入院必需】**
TEL 028-666-2555 FAX 028-665-4188
<http://www.tomizuka-med.com> **■透析施設**

DENTAL CLINIC

歯科医院ガイド

暮らしに役立つ情報として、歯科医院の広告を掲載しました。
ぜひ、日々の生活にご活用ください。

おび歯科クリニック
OBI Dental Clinic



歯科 小児歯科 歯科口腔外科 矯正歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30-12:30	●	●	●	●	●	●	—
14:00-18:00	●	●	●	●	●	●	—

●土曜日 14:00-17:00 休診日 水曜・日曜・祝日

宇都宮市屋板町 1114-10
TEL 028-680-4182
<https://www.ob-dental.com/>

菊池歯科医院
Kikuchi Dental Clinic



診療時間 月 火 水 木 金 土 日

9:00~12:30	●	●	●	●	●	●	—
14:30~18:30	●	●	●	●	▲	—	—


▲土曜日の午後の診療時間は、17:30までとなります。

休診日 木曜・日曜・祝日

宇都宮市石井町2490-4
TEL 028-661-8548

しっかり噛む、禁煙する **HEALTH ADVICE**

食べ物をよく噛むことも大切です。よく噛んで食べると歯の細菌は落とされ、唾液がたくさん出て食べカスも洗い流されるという自浄作用が働くほか、歯とあごの骨も丈夫になるからです。やわらかいものばかりでなく、固いものもしっかり噛んで食べましょう。また喫煙も歯周病を悪化させる要素なので注意が必要です。



歯科・歯科口腔外科・小児歯科
日本口腔外科学会認定口腔外科専門医
院長 篠崎 泰久

しのざき歯科医院

〒320-0061 栃木県宇都宮市宝木町1丁目34-7
TEL.028-612-5418

●診療時間：平日9:00~13:00 15:00~18:30
土曜9:00~13:00 15:00~17:30
●休診日：木曜、日曜、祝日

篠原歯科医院

歯科・小児歯科・矯正歯科

院長 坂入 道子

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
【午前】9:00~12:00	●	●	●	休	●	●	休
【午後】14:00~18:00	●	●	●	休	●	●	休

休診日 木曜・日曜・祝日

宇都宮市南大通り4丁目1-1
TEL 028-634-6618
www.shinoharashikaiin.com

Nakamizo Dental Clinic

歯科・小児歯科・歯科口腔外科
なかみぞ歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
09:00~12:00	○	○	○	○	—	△	—	—
13:00~16:00	○	○	○	○	—	△	—	—

△：09:00~13:00 休診：金曜・日曜・祝日

お子様連れでもお気軽にご来院下さい
宇都宮市元今泉 8-1-13 駐車場7台有り
TEL 028-663-4618

詳しい情報はホームページをご覧ください
なかみぞ歯科医院 宇都宮市 検索

福田ファミリー歯科

歯科/小児歯科
宇都宮市下荒針町 3867-1
TEL.028-678-4618

受付時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~12:00	●	●	●	▲	●	●	／
14:00~19:00	●	●	●	▲	●	※	／

【休診日】日曜・祝日
△…木曜は不定期診療のためホームページにてご確認ください。
※土曜午後は14:00~18:00までになります。

ふじかわ歯科医院
FUJIKAWA DENTAL CLINIC

診療時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
9:30~13:30	●	●	●	●	●	●	—
15:00~19:00	●	●	●	—	●	●	—

休診日：日曜・祝日・木曜午後
最終受付：診療終了の30分前
北若松原1-14-13(ヨークベニマル敷地内)
TEL 028-666-8210

医療法人社団和宝会
渡辺歯科医院

院長 渡辺 武夫

歯科・小児歯科
歯科口腔外科・矯正歯科

診療時間 午前9:00~12:00
午後2:00~6:00

休診日 日曜 祝日

宇都宮市戸祭2-9-31(和尚塚通り沿)
TEL 028-622-3781(代)

MEDICAL
NOTE

健康アップ法

～ 快眠で元気と活力を ～

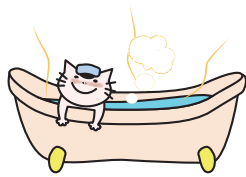
不規則な生活で睡眠不足になったり、ストレスによる不眠に悩む人が増えています。睡眠不足や不眠は健康を損なう大きな要因。ここではよい睡眠を得るための方法をご紹介します。

気持ちよく 眠りにつくために

HEALTH
ADVICE

1 寝る前にリラックスタイムをもとう

お風呂は、ぬるめのお湯にゆっくりと入って、寝つきの悪い人は、軽い読書やマッサージ、音楽を聴いたり、神経を鎮める香りを利用するなど、「お休みの儀式」を自分なりに工夫してみましょう。



2 寝る前には刺激を避ける

寝る前には、頭や体を興奮させる刺激を避けましょう。熱いお風呂も、食事でもできるだけ早めにすませましょう。夕食後に仕事や趣味に没頭することも、心身ともに活動的な状態にして眠りにくくさせます。覚醒作用のあるコーヒーやお茶は寝る前の3～4時間前から、また、たばこも控えましょう。



3 眠くなってから床につく

「眠らなければ」と意気込むと、かえって頭が冴えて寝つきを悪くしてしまいます。眠れないときはいったん布団を出てリラックスし、眠くなったらもう一度床につくようにしましょう。



4 寝酒は不眠の元

寝酒は睡眠薬代わりにはなりません。少量なら麻酔作用で眠りやすくなるかもしれませんが、短時間で作用が切れ、目が覚めてしまうことも。慣れると量が増えて精神的・身体的問題が起こりやすくなります。また、飲みすぎると翌朝に疲れが残るもとになります。



5 どうしても眠れないときには医師に相談を

寝つけない日が続く、熟睡感がない、朝起きられない、十分眠っても日中の眠気が強い、などの症状があるときは、早めに医師に相談してください。うつ病などの心の病気や、激しいいびき、睡眠時無呼吸症候群などの可能性もあります。



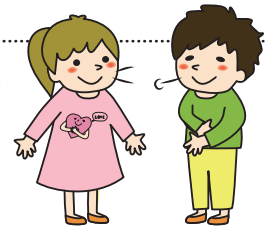
心と体の リラクゼーション法

HEALTH
ADVICE

心身の健康を維持するには、日頃からリラクゼーションを心掛けることが大切です。明日からでも気軽に始められる方法をご紹介します。

1 リラックス呼吸法

簡単な呼吸法で、体の緊張をほぐしてみましょう。口を軽く開けて、ハアーとため息をついてください。苦しくならない程度に長く息を吐いたら、少し息を止めて休みます。息を吸うのは自然に任せ、吸ったら、またハアーと吐いて休む、というのを繰り返します。吐く息に集中するのがポイント。気分が落ち着くまで何回でもやってみましょう。



2 アロマセラピーを利用してみよう

アロマセラピーとは、植物の精油で、主にその香りをかぐことで効果があるとされるというもの。自分の好きな香りの精油をベースオイルで薄めてマッサージしたり、アロマポットに数滴垂らし、温めて香りを楽しみましょう。

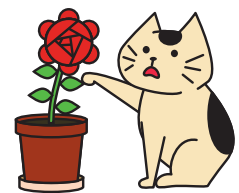


3 動物や植物に癒される

動物に触れる「アニマル・セラピー」は、脈拍数や血圧が安定するなどの生理的な効果に加え、元気になる、リラックスするなど、心理面でも大きなメリットがあるとされています。

犬、猫、うさぎ、小鳥などのペットや、馬、イルカなどの動物と実際に手でふれあうことで、心身ともにリラックスできます。

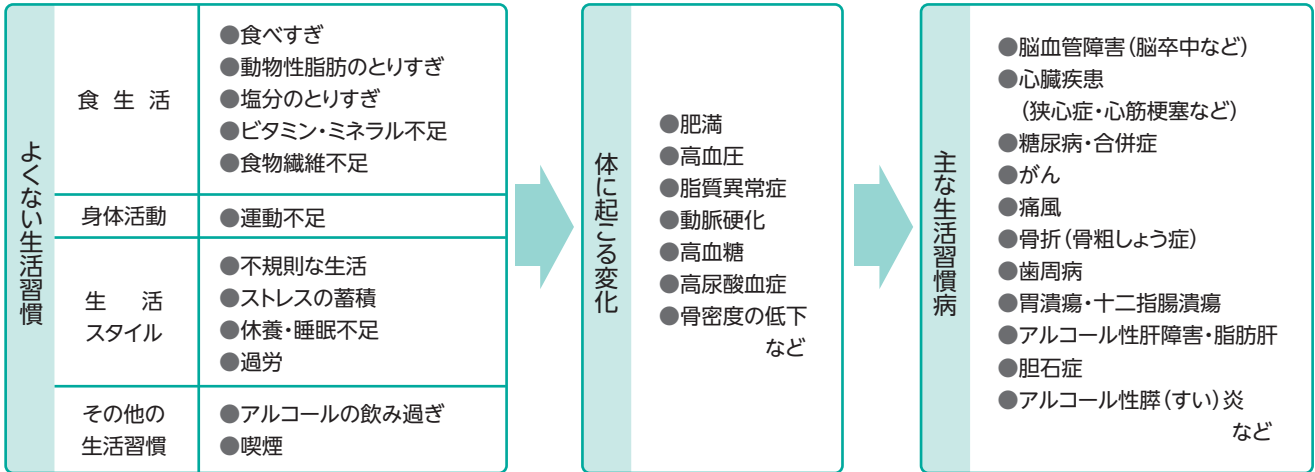
植物にふれることも精神的な癒しリラクゼーション効果があると注目されています。ガーデニングはもちろん、部屋に観葉植物をひとつ置くだけでも心がなごみます。



「生活習慣病」ケア

「生活習慣病」とは、生活習慣が発症や進行に大きく関係する慢性の病気。遺伝的になりやすい人もいますが、生活習慣を見直すことでかなり予防することができるのです。

良くない生活習慣と生活習慣病への進行



8つの健康習慣と健康習慣指数チェック

- 毎日朝食を食べている
- 1日平均7~8時間は眠っている
- 栄養バランスを考えて食事をしている
- たばこは吸わない
- 定期的に運動・スポーツをしている
- 毎日そんなに多量の酒は飲んでいない(日本酒1合以下かビール大瓶1本以下)
- 労働は1日9時間以内にとどめている
- 自覚的なストレスはそんなに多くない



医師の指示などで強制的に生活を改善しようとしても、ストレスがたまって効果が薄いことがあります。ですから、自ら進んで健康習慣を身につけることが望ましいといえます。「左の表」で自分の健康習慣の数をチェックしてみましょう。数が多いほど生活習慣病発症のリスクが少なくなります。

守っている健康習慣の数が健康習慣指数
7~8 良好 5~6 中庸 0~4 不良



肥満チェック

肥満かどうかの目安

生活習慣病の予防の基本は食事と運動と休養。「太らないこと」が大きなポイントです。

肥満の判定は、BMI(体格指数)という指標で行うのが一般的。BMI指数は「右表」の計算式で求めます。生活習慣病の発症率から見た理想のBMIは「22」。これが男女ともに病気が一番少ない体格とされています。BMIが「25」以上になると「肥満」と判断され、病気が増えてくるので、危険ゾーンと考えるべきです。

なお、BMI指数が25以上あって、女性でウエスト(おへその位置)が90cm以上、男性で85cm以上あると、内臓肥満の可能性が非常に高くなっています。少しでも早めに生活を改善し、病気の予防につとめましょう。

の求め方
BMI指数

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

身長172cm、体重70kgの場合
 $70 \div 1.72 \div 1.72 = 23.66$

基準値

BMI指数	判定
18.5未満	やせ
18.5~25未満	標準
25~30未満	肥満
30以上	高度肥満

※BMI18.5未満の「やせ(低体重)」と判断される場合も、病気などのリスクが高くなります。

生活習慣病の中でも「高血圧症」「脂質異常症」「糖尿病」は、動脈硬化や心筋梗塞などを起こす危険因子。病気を発症させるメカニズムを知り、生活習慣を早めに改善することが一番の予防策です。

高血圧症



人知れず忍び寄る“沈黙の殺人者”

高血圧症は合併症が現れるまで自覚症状がない危険な病気です。放置しておくとう動脈硬化から脳卒中や心筋梗塞など恐ろしい合併症を招きます。高齢になると血圧はある程度高くなりますが、「年のせい」と軽視しないこと。50歳以下で高血圧と診断された場合は、きちんと治療を!

塩分の制限とカリウムの摂取を

- ▶ 干物、漬け物など塩分の多い加工品は控えて。
- ▶ みそ汁は具だくさんにして汁を少なめに、麺類の汁は残して。
- ▶ 塩やしょう油を減らして、酢やレモン汁、香辛料やハーブを利用。
- ▶ カリウムを多く含む、大豆、さといも、さつまいも、いんげん、アボカド、こんぶ、干しひじきの摂取を。

予防は「食事による減量」、「運動」、「塩分制限」

脂質異常症



ドロドロになった血液が病気を招く

血液中の脂質が増えすぎて血液がドロドロした状態になるのが「高脂血症」です。高脂血症を放置すると、コレステロールが血管の内側に蓄積して動脈硬化を進行させます。

動物性脂肪などの食べすぎが血管の老化を早める

- ▶ 動物性脂肪やコレステロールを多く含む食品の取りすぎに注意しましょう。(卵、魚卵、霜降りの牛肉や、バター、マヨネーズ、チーズ、ラードなどは控えめに)
- ▶ コレステロールの吸収を抑え、排泄を促す食物繊維を積極的にとりましょう。
- ▶ 不飽和脂肪酸(EPA,DHA)を積極的にとりましょう。(アジやサバ、イワシなどの青魚、エゴマ油、シソ油など)

予防の基本は食事と運動です! 禁煙も心がけて

糖尿病



予備軍も急増! 早めの対策を

糖尿病のこわいところは、重症になるとさまざまな合併症が現れることです。動脈硬化による心筋梗塞や脳卒中、網膜症による視力障害・失明、腎症によるむくみや尿毒症・腎不全、神経障害による手足のしびれやインポテンツなど。

太らないことが予防の第一歩

- ▶ ファーストフードやスナック菓子を避け、油、砂糖、アルコールの余分なエネルギーの取りすぎに注意しましょう。
- ▶ 血糖値の上昇を緩やかにする食物繊維をとって。海藻類、きのこ類、根菜類、全粒粉のパンや玄米など。

ストレスによっても血糖値が上がります

- ▶ ストレスの解消とリラクセスを。

動脈硬化



古いゴムホースのようになる血管の老化

動脈硬化とは、動脈の血管内壁に脂肪がたまって管が狭くなったり、血管が弾力を失って、古いゴムホースのように硬く、もろくなってしまった状態。血液が流れにくくなり、体に酸素や栄養が十分に運ばれなくなるほか、血管が狭くなった部分に血栓(血の塊)が詰まったり、また、血管がもろくなっているため、破れやすくなったりするのです。

動脈硬化が原因でおこる病気

- ▶ 狭心症・心筋梗塞・脳卒中。(脳出血や脳梗塞)

動脈硬化を進行させるのは「高血圧症」「脂質異常症」「糖尿病」

- ▶ 予防には食事の改善と運動です!

がんの6割は生活習慣で予防できる!

がんとは、人の体のどこにでも発生する可能性がある悪性の腫瘍。がんを完全になくすことはできませんが、生活習慣を改善することで予防できる部分も多いのです。日頃から下記の項目を念頭において、がんのリスクを減らす日常生活を。

1. バランスのとれた栄養をとる

偏食せずにバランスよく食べることは、発がんの危険を低下させる

2. 毎日、変化のある食生活を

同じ食品ばかり度を越して食べ続けることは、体をいつもがんの危険(発がん物質)にさらす

3. 食べすぎをさげ、脂肪はひかえめに

食べすぎと脂肪のとりすぎは、乳がん、大腸がん、前立腺がんになりやすい

4. お酒はほどほどに

過度の飲酒は肝臓だけでなく、口腔がん、喉頭がん、食道がんにも関係する

5. たばこは吸わないように

1日25本以上のたばこで、喉頭がんは吸わない人の90倍、肺がんは7倍の死亡比に

6. 食べ物から適量のビタミンと繊維質のものを多くとる

ビタミンA・C・Eと野菜などに含まれる繊維質には発がんを防ぐ働きがある

7. 塩辛いものは少なめに、あまり熱いものはさましてから

塩分の取りすぎで胃がん、熱いものをよく食べると食道がんの危険がある

8. 焦げた部分はさける

魚や肉を焼いて焦がすと、細菌などに突然変異を引きおこす発がん物質が生じる。焦げた部分を大量に食べることは避ける

9. かびの生えたものに注意

ナッツ類やとうもろこしにつくかびは強い発がん性がある(国産は安全)

10. 日光にあたりすぎない

紫外線で肌の炎症が続くと、細胞の遺伝子が傷つけられ、皮膚がんを誘発する

11. 適度にスポーツをする

疲労とストレスが続くと体の生理機能が低下し、がんになる危険も高くなる



宇都宮 商工 会議所

創業のご相談は宇都宮商工会議所へ!

4つの 特色

- 総合性** 業種、規模、法人・個人に関わらず全ての商工業者が加入できる総合経済団体です。
- 公共性** 地域商工業の発展を図るとともに、社会一般の福祉の増進まで、幅広い公共性を持つ団体です。
- 地域性** 地域を基盤として、商工業の発展を図る地域団体です。
- 国際性** 世界各国の商工会議所などと連携を持つ国際性豊かな団体です。

これから創業をお考えの方必見!

開業から10年間(特に1~3年間)は企業の生存率が低いことをご存じですか?これは、事前リサーチによるビジネスプランの作成や、経営に必要な知識の習得等、開業前のしっかりとした備えが重要であることを表しています。

宇都宮商工会議所では、皆さまが安心して起業できるように全力でサポートします!

経営

ビジネスプランの立て方、
経営課題の解決…

補助金

補助金の種類、申請書の作り方…

記帳

帳簿のつけ方、決算方法…

税務

所得税、消費税の申告…

情報

クラウド会計、インターネット通販…

金融

資金計画、事業資金借入のご相談…

販路

商圏分析・マーケティング…

法律

開業の手続き、契約トラブル…

入会のご案内

- 個人事業所：3口(9,000円)以上
- 法人、団体など：資本金または出資金、従業員数に応じた会費
- 会費は全額損金または必要経費に算入できます。

どなたでも、いつからでも入会できます。

「入会申込書」に必要事項をご記入の上、お申し込みください。

ご連絡いただければ担当者がご説明にお伺いします。まずは、お電話ください。

宇都宮商工会議所

〒320-0806 栃木県宇都宮市中央3-1-4

TEL.028-637-3131

URL. <https://www.u-cci.or.jp> E-MAIL. info@u-cci.or.jp





うつのみや市 商工会

商工会は、昭和35年に商工会法が制定されてから、地域社会と商工業の振興発展のため、さまざまな事業を行い高い評価を得ています。今後も地域の振興と発展を目指して、商工業の良きパートナー、地域のリーダーとして、さらに意欲的な活動をしていきます。

商工会の主な活動

金融

経営改善や資金繰りのために必要な資金について、国・都道府県・市町村の制度融資をはじめ、民間金融機関の行っている貸付制度をフルに利用し、用途に合った金融制度を選定して紹介すると共に、融資斡旋も実施しています。

税務 経理

事業経営に欠くことのできない記帳を正しく理解し、帳簿の数字に基づく近代経営を推進するため、専門の職員を配置し、記帳から決算まで一貫した継続指導を行っています。また、商工会にコンピューターを設置し、商工会連合会のコンピューターを利用することにより月次試算表や清算表などをスピーディーに作成する記帳機械化事業も実施しています。

経営

売り上げや生産を伸ばすために、店舗の運営や技術の改善などについて相談に応じ、手助けをします。また、中小企業診断士などの専門家による店舗・工場診断なども実施します。

労務

従業員の能力開発や賃金・退職金・労働保険などの労働問題について相談に応じ、適切なアドバイスをします。

取引

販売先・仕入れ先を拡張したり、官公需の問い合わせや下請けの斡旋について相談に応じたり、適切なアドバイスをしています。

意見 具申

会員の意見を取りまとめ、公表し、さらにこれを国会・行政などの関係機関に対して意見具申します。

●講習会などの開催

事業経営に役立つことはもとより、身近な事柄をテーマに、講習会・講演会を開催しています。また、進んだ店舗・工場や商店街の視察研修も行っていきます。

商工会はまちづくりにも参画しています！

商工会は、会員のみならず地域住民の声を十分くみ上げ、豊かで住みよいまちづくりに取り組んでいます。この事業の担い手の一人ひとりとして、商工会の青年部・女性部は、その行動力と清新な創意工夫により、地域社会発展の先駆者的役割を果たしています。



うつのみや市商工会

URL. <http://utsunomiya-shokokai.com>

【本 所】 〒329-1105 中岡本町3225-5

TEL.028-673-1830 FAX.028-673-7019

【上河内支所】 〒321-0414 中里町202-6

TEL.028-674-3101 FAX.028-674-4570

家の リフォームの 基礎知識



リフォームの進め方とポイント

Step 1 具体的な計画をたてる

- ① 時期、期間は？ ② 予算は？

リフォームの目的から具体的な計画をたてましょう。この時点での情報収集も大切なポイントです。

Step 2 事業者を決める～契約する

- ① 施工業者の事業内容がリフォーム目的と合致しているか？
- ② 実績や業務内容を吟味。信頼できる事業者か？
- ③ 候補を数社選んで同じ条件で見積書を提出してもらい検討したか？

契約前に疑問点・不安点は徹底的に確認しましょう。

見積書・提案書や契約書だけでなく、打ち合わせの際の資料やメモなど書類にはしっかり目を通し、保管しておきましょう。

Step 3 着工

- ① 工事に向けての準備や近隣への周知は大丈夫か？
- ② 工程表に基づいて進んでいるか？
- ③ 変更・追加などが発生していないか？

定期的に施工業者から報告・連絡を受けるようにしましょう。

また、不安がある場合は施工業者の担当者を通じて確認するようにしましょう。

Step 4 着工後

- ① 事業者立ち会いの下、確認をし説明を受けたか？
- ② 今後のメンテナンスや保証先を確認したか？

上水道のお手入れ

1 水道からサビ色の水が出たとき

水道水が赤茶色に濁っていたら、透明な水が出るまでしばらく様子を見てください。工事や事故による一時的なサビの流入か、蛇口につながる水道管内に付着したサビが流れ出した可能性があります。しばらくしても元に戻らない場合は、最寄りの水道工事指定店に相談しましょう。



2 水漏れが止まらないとき

1秒に1滴水漏れがあったら、1時間だとコップ3杯分、1日で1.5リットルのペットボトルにして約9.6本分もの水が無駄に流れてしまうことになります。

蛇口をしっかり締めているのに水が漏れる場合は、主に蛇口内部のコマ（パッキン）が劣化しているか、蛇口本体の老朽化や故障が考えられます。コマは交換すれば元通り使用できますが、シングルレバー式や混合式の蛇口の不具合は最寄りの水道工事指定店に相談することをおすすめします。

外壁・屋根のお困り事は外装専門店スミタイへ

スミタイ 専門工事

塗装工事以外も
専門の
外装一式専門店

塗装

外壁カバー

張り替えもOK

屋根カバー

葺き替えもOK

瓦

液状補修もできる

雨漏り

防水

などなど

スミタイショールーム

- 各種サンプル
- 各種カタログ
- 大型モニター
- 家模型
- カラーシミュレーション
- 見る・触れる・イメージできる

塗装×板金×瓦専門店

スミタイ

SUMITAI

無料診断 無料見積 無料相談

0120-918-519

宇都宮 スミタイ

本店

宇都宮市東谷町649-1

御幸ヶ原店

宇都宮市御幸ヶ原町136-176

QRコードで
簡単アクセス

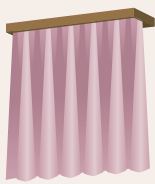


ちょっとした工夫でより快適に

窓は住宅の中でもっとも熱が逃げやすい場所。ちょっとした工夫で高い断熱効果をえられる場所でもあります。方法は様々ですが、いくつかご紹介します。

※詳しくは建材メーカーや専門業者にお問い合わせください。

厚手のカーテン



¥ 安い 断熱性 やや良い

カーテンボックスをつけ、床に届くくらいの長さにするのが効果的。

フィルム



¥ ふつう 断熱性 やや良い

ガラス面にフィルムを貼り、熱を通しにくくします。

複層ガラス



¥ ふつう 断熱性 良い

単板ガラスのサッシにアタッチメントを付け、複層ガラスにします。

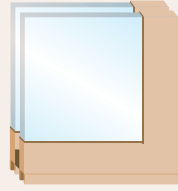
後付けサッシ



¥ ふつう 断熱性 非常に良い

屋内にサッシを取り付け、二重窓にします。

断熱サッシ



¥ 高価 断熱性 非常に良い

アルミサッシをプラスチックなど熱伝導率の低い素材に変えます。

窓周辺で起こっている問題

結露が発生する温度のことを露点温度といいます。主に冬期、窓周辺は外気に冷やされて室内の露点温度より低くなるため結露が起きやすくなります。結露は放っておくとカビやダニの温床となり、アレルギーなどの原因になるばかりか、柱や床が湿気で傷み、住宅自体に悪影響を及ぼします。

また、窓周辺の冷えた空気は対流で部屋の下へ流れていき、暖房をつけていても足下はいつまでも寒く、エネルギーが無駄に使われる結果になります。



- 増改築
- 間取り変更
- 水廻り工事
外壁工事
- 省エネ工事
- 介護
バリアフリー
- お庭
カーポート
- 修理・修繕
- 空き家解体

----- ISK 工房株式会社 -----

〒320-0851 宇都宮市鶴田町2770-1
TEL / FAX 028-348-1770
<https://www.iskkoubou.com/>

総合建設塗装工事一式

(株)武田塗装工業

宇都宮市茂原1-3-14

☎(028)655-1074

おかげさまで創業76年!!

株式会社 共栄

【本社】宇都宮市平出町4080-1
TEL 028-661-3181 / FAX 028-663-6327

材木屋プロデュースの住まいをご提案

木の家

ぬくもり

宇都宮市元今泉7-4-13
☎ 0120-910-630



リフォームの基礎知識

BASIC KNOWLEDGE OF RENOVATION



リフォームの疑問

Q.1 リフォームの費用はどのくらいかかりますか？

A 改装の範囲で変わっていきます

建物の一部分の改装も、全面改装もリフォームです。手を加えれば加える程かかる費用は増えていきます。例えば、畳敷きの6畳間をフローリングに替える場合は十数万円ですが、家全体に及ぶ大掛かりな改装の場合は、建替えの方が安くなる事もあります。

Q.2 満足いくリフォームのポイントは？

A まずは現在の不満点を挙げてみましょう

まずは現在の住まいの不満のある所のリストアップをおすすめします。そうする事でただ漠然と不満に感じていた事も具体的に検討できるようになり、優先順位をつけて内容の整理もしやすくなります。

また、キッチンなどの設備の取り替えをお考えの場合は、ショールームなどで実際に見て触ってみる事も重要です。

Q.3 信頼のおける業者とは？

A 2～3社は候補を挙げて比較しましょう

- 費用の安さで決めずに、契約内容に納得した上で契約をかわしましょう。
- 建築士や増改築相談員などの資格者がいるか確認しましょう。
- 経験豊富で実績がある事業者かどうか確認しましょう。
- アフターフォローはどうか、必ず確認しましょう。



見積無料!!

外壁塗装

屋根リフォーム

専門店



プロタイムズ

宇都宮店・宇都宮鶴田店

∥ ショールーム **OPEN!** ∥

屋根・壁材のカラーサンプルや、塗料の効果比較サンプル、施工事例写真など多数ご用意！お気軽にご来店ください！

宇都宮店ショールーム

宇都宮市下岡本町1798-1 ☎ 0120-300-758



宇都宮鶴田店ショールーム

宇都宮市鶴田町753-4 ☎ 0120-300-240



住まいの健康診断



省エネ塗装 キ・ル・コ

KIRUCO

「塗装」に機能つまっています！

AFI

(有)新井吹付塗装工業

宇都宮市江曾島2-1-1

TEL 028-645-2051

宇都宮を中心に地域密着

感謝の気持ちを **塗装** に込めて



株式会社エヌティケー

- 建築塗装工事
- 吹付塗装工事
- 床塗装工事
- 防水工事
- ガラス用熱遮断コーティング工事
- コーキング工事

詳しくはホームページへ NTK 宇都宮 検索



出張調査
お見積り
無料

宇都宮市白沢町2035-2
tel 028-680-5343



宇都宮を愛する
職人さん随時募集！

襖・障子・網戸・建具

ふすまの綱川

TSUNAKAWA

〈営業時間〉 月曜～土曜9:00～17:00
日曜・祝日定休

和室のリフォームをお考えの方
ご連絡おまちしております

お見積り無料

ご相談・お問い合わせ

宇都宮市鶴田町3375-44

☎ 028-635-2245

www.fusuma-tsunakawa.com/ ふすまの綱川 | 検索



住宅を エコ リフォーム

エコリフォームで 地球にやさしい暮らし

気候や環境に合わせてリフォームすることや、自然の力を利用して光熱費が削減できます。省エネで地球にも家計にもやさしい暮らしを実現できます。

① 太陽エネルギーの利用

太陽電池を利用して、太陽光エネルギーを電気に変える太陽光発電システム、太陽熱により水を温める太陽熱温水や床暖房などがあります。

② 給湯設備

ガスで発電し、排熱を給湯や暖房に利用する家庭用コージェネレーションシステムや、省エネ効果の高い高効率給湯器などがあります。

③ 外壁および窓などの断熱化

外壁、屋根、天井や床などの断熱性能を高めると、屋外との熱の出入りが減るため冷暖房の効果が高まります。

窓は、熱の出入りが大きいため断熱性能に大きく影響します。ガラス自体を複層ガラスにしたり、二重サッシにしたりなどの方法により断熱性能が向上、二重サッシは、結露の防止にもなります。

④ 自然を取り入れる

壁やベランダにツク植物を植え、緑のカーテンで夏の日差しを避けたり、家の中の風通しをよくするなど、自然を上手に取り入れましょう。



キッチンのお手入れ

大切な家族のため、キッチンはいつでも清潔に保ちたいものです。

① シンク（流し台）のお手入れ

ステンレスの流し台は、使用後に水滴をきれいに拭き取ることが大切です。また、ステンレスは塩分や酸に弱いので、塩素系漂白剤を使った後は、すぐに洗い流しましょう。スチールたわしやクレンザーなどでこすると傷や変色の原因になるのでさけてください。



② 排水管のお手入れ

台所の排水管の流れが悪く思ったら、やかん一杯程度の熱湯を少しずつ流してみてください。蛇腹ホースの場合は孔があくおそれがあるので、少し温度を下げたお湯を流しましょう。排水管についていた汚れが落ち、流れがよくなることも。さらに、熱湯による殺菌効果も期待できます。



③ ガスコンロのお手入れ

煮こぼれによる汚れは、こびりつく前に拭いておくことが肝心です。ガンコな汚れは一度熱湯で汚れを浮かせてから、乾いた布で拭き取ります。このとき、布は捨ててもよいものを使いましょう。バーナー孔は、目詰まりを起こさないよう専用ブラシで掃除してください。最近ではガスコンロにもお手入れが簡単なガラストップタイプがあります。



④ クッキングヒーターのお手入れ

調理後、絞った布でよく拭きとり、乾いた布で乾拭きします。こびりついた汚れは故障の原因になるので、こまめにお手入れしてください。汚れのひどいときは、台所用中性洗剤を布に直接つけて汚れを拭きとります。そのあと、洗剤が残らないように、湿らせた布で拭きとり、乾いた布で仕上げ拭きしましょう。それでも落ちない汚れやこびりつきは、専用の洗剤や器具を使用してください。

※強い酸性または強いアルカリ性の洗剤（漂白剤、住宅用合成洗剤など）は変色の原因になるので、使用しないでください。



愛車の健康法

日常点検や定期点検を習慣づけ、大切なクルマを長持ちさせましょう。「ちょっと変だ」と早めに異変に気付くことで、多くのトラブルを回避することができます。

エンジンオイルの交換は定期的に

エンジンオイルは次第に汚れ、機能が低下します。交換時期はエンジンの状態や使用状況によって異なりますが、一般的に5,000~10,000km経過時(走行距離が少ない場合でも6ヶ月~1年ごと)とされています。オイルのグレードによって交換時期が定められているので、状況に合わせ、早めに交換しましょう。

ランプはこまめに点検を

車のランプ類はドライバーが状況を確認する他に、周りに対して意思表示を伝える役割もあります。安全に走行するために、日頃から故障しているランプが無い点検しましょう。



排気ガスで健康チェックを

エンジンをかけたら排気ガスをチェックしましょう。無色のはずの排気ガスが黒ずんでいるなど、普段と異なる状態を発見したら早めに整備工場に相談しましょう。

エンジンの点検は耳でもできる

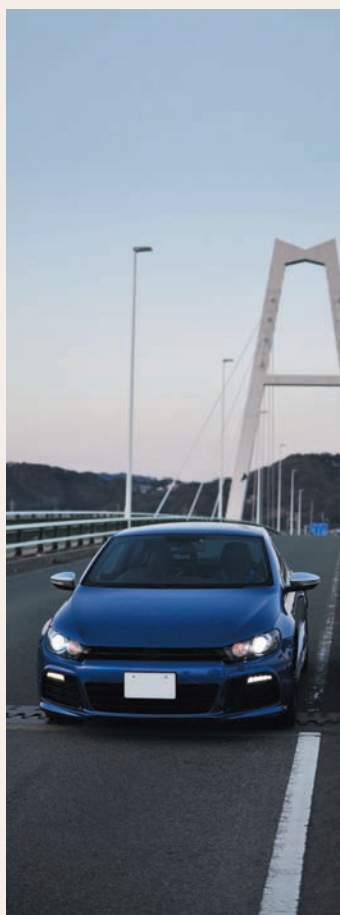
水温計などの計器でエンジンの異常を確認する事はできますが、エンジンから普段と違う音がしないかどうかでも確認はできます。ガラガラ・キューキューというような音がしたらすぐに点検しましょう。

タイヤ点検

タイヤは、唯一路面と接して重い車重を支えている、負担の大きなパーツです。ドライブに出かける前に、タイヤの寿命や溝の有無、空気圧などチェックしましょう。

燃費チェックで健康診断

普段からガソリンを入れた時には燃費を調べて、燃費の変化に注意しましょう。燃費が悪くなったように感じたら点検しましょう。



CAR MAINTENANCE

環境

「環境」に貢献して走るという社会マナー

現在日本では、自家用車による年間のCO₂排出量は1億1520万トン。もし日本中がエコドライバーになったら、その10%程度、約1000万トンのCO₂が削減できるとされています。

これは、ベルギー(2010年CO₂排出量:約1140万トン)や、ジャマイカ(2010年CO₂排出量:約800万トン)の年間排出量に匹敵します。

みんながエコドライバーになれば、地球温暖化防止に役立ちます。

燃費

「燃費」よく走るというムダのない賢いマナー

エコドライバーになるだけで、およそ10%の燃費が向上するといわれています。

たとえば160円/ℓのガソリンでも144円/ℓで買っているのと同じことなのです。巷の相場より10% OFFで買えるガソリンスタンドなんて、そうはないですね!

1円でも安いスタンドを探すより、エコドライバーになった方が簡単に節約できるのです。



株式会社サイネックスによる編集記事ページです

このページは有料広告ページです



エコドライブ について



エコドライブを 心がけましょう

地球温暖化や環境汚染の原因ともなる自動車が排出するガスを削減するには、環境性能に優れたエコカーを使用したり出来るだけ自動車を使用しないという方法がありますが、運転中一定速度で走行し、急停車・急発進や駐車中の不必要なアイドリングをしないように心がける事でも自動車の排出ガスを抑制する事が出来ます。

このような環境に優しい運転をエコドライブと呼び、燃費向上にも有効です。

エコドライブはすぐにでも出来る取り組みです。環境を守るためにもひとりひとりが、エコドライブを心がけましょう。



地球温暖化や環境汚染の原因になる温室効果ガスの排出を減らすことを考えて運転してみてもいいでしょうか。

Q エコカーって何？

A 環境に優しい車を総称してエコロジーカー、略してエコカーと呼んでいます。

エコカーにはいくつか種類があり、低燃費車やガソリンとは違った燃料(バイオ燃料・電気など)で走る車などがあります。

最近話題を呼んでいるハイブリッドカーは状況に応じてエンジンと電動モーターを切り替えて走行する事により低燃費、低排出ガスを実現しています。

現在、燃費基準適合車を対象にその環境性能に応じて自動車取得税・自動車重量税・自動車税が減税・免税されるということもあり、広く注目を集めています。

Q 車種によって支払う税金に 違いはありますか？

A 平成14年から、排出ガスや燃費の性能など環境に配慮した度合いによって、車種や車齢ごとに異なる税額となる「グリーン税制」が実施されています。

これによって電気や天然ガスなどの低燃費自動車などは、新車購入時にかかる税率が大幅に軽減されています。

一方で一定の車齢を越えたディーゼル車などに対しては、増税もあります。細かな基準と条件がありますので、しっかり確認しておきましょう。

Q 自動車リサイクル法って何？

A 自動車リサイクル法とは、エアコンなどで使用されるフロン類や、エアバッグ、シュレッターダスト類について、自動車メーカーが環境保護を目的に廃棄車輛のリサイクル・処理義務を負うことです。これにより、自動車の所有者はリサイクル料金を新車購入時、または検査時に負担し、使用済みになった車を登録引取業者に引き渡すこととなります。

そのため、メーカー各社はリサイクル性の高い自動車の開発や、技術の向上に力を入れています。



エンディング ノートを 準備 しませんか？



自分のことについて

氏名・生年月日・住所・電話番号(緊急連絡先を含む)・血液型など一通りの情報を記載しておきましょう。現在かかっている病気や常用している薬、通院先も示しておくで親切です。

親戚・友人・知人について

いざというとき知らせて欲しい親戚・知人・友人がいればそのリストを残しておきましょう。



財産・資産について

預貯金やクレジットカードなどの口座情報はもちろん不動産や有価証券などの金融資産も詳細に残しておきましょう。また、プラスの資産だけでなく借金などマイナスの情報も忘れてはいけません。

葬儀・お墓について

葬儀の出し方は遺族の悩みどころです。葬儀の実施方法や費用、知らせる人のリストなどを明記しておくで遺族の負担が軽くなります。どの写真を遺影に使うかも残しておくで良いでしょう。また、お墓のことが決まっていればその情報も示しておきましょう。

延命・献体について

延命治療が必要になったときの対処を残しておきましょう。口頭だけでもあなたの意志だとしても延命を打ち切った人が他の遺族から糾弾されるおそれがあります。

死後、遺体などを献体として提供する意志があればその旨も記しておきましょう。

保険や私的年金などについて

生命保険をはじめとした各種保険の情報を残しておきましょう。また、個人年金や企業年金に加入している人はその情報も残しておきましょう。

跡継ぎを心配することなく
“生前にお墓を準備しておきたい” その想いを満たす
寺院管理による安心・安全な永代供養墓

早来迎の碑 イメージ

木々の間から吹き抜ける爽やかな風

自然を感じる 澄んだ空気

四季折々の彩り豊かな「花の寺」に今秋開苑

苑内イメージ

うつのみや里山霊苑 樹木葬 来迎苑 (光栄山 大運寺内)
お問い合わせ ☎ 0120-412-803

〒321-0346 栃木県宇都宮市下笠針町3925-1 感謝と奉仕 市民ホールグループ

宇都宮インターから10分、強固な地盤の上に
緑あふれる、自然に囲まれ四季を彩る

花園霊園

お墓の引越し／墓じまい
お墓の後継者でお悩みの方へ

一般墓地	永代供養墓	合葬墓
<p>永代使用料 50万円～</p> <p><small>※別途墓石工事が必要となります。</small></p>	<p>永代使用料 15万円～</p> <p><small>※別途墓石工事が必要となります。</small></p>	<p>使用料 3万5千円</p>
<p>区画 1区画～ 面積 3.3m²～ 年間管理料 5,500円 (税込)～</p>	<p>区画 1区画 面積 0.58m² 永代管理料 2名まで165,000円(税込) 1名追加毎に165,000円(税込)</p>	<p>区画 お骨一体につき 年間管理料 なし</p>

お問い合わせ お申し込みは 栃木県指合環衛第95号許可 **公益財団法人 花園霊園**

管理事務所 宇都宮市長岡町890番地
TEL.028-625-3110

ドローン空撮動画公開中必見!

花園霊園 で検索

●twitter ●facebook @hanazonoreien

休日：第2・第4日曜日 HP <http://www.hanazono-reien.or.jp> E-mail info@hanazono-reien.or.jp

誰であっても「死」や「老い」を避けることはできません。まだまだ先の事と思っても不慮の事故や病などで突然意思表示もできなくなる…ということもありえます。そうなれば残された家族は大変な負担を強いられてしまいます。

いざというときに備え、あなたの意志をエンディングノートに残しておきましょう。エンディングノートは遺言書と違い法的な効力こそありませんが、逆に決まった形式もなく好きなように残しておくことができます。元気なうちにあなたの意志を書き留めておくことであなた自身の安心とご家族の負担軽減につながります。

解約などについて

携帯電話やネットなどの会員サービスなどを利用している場合はアカウントやパスワードなどの情報と共に対処方法も指示しておきましょう。

遺品について

遺品を形見分けしたいときは品名・譲渡先を網羅したリストを残しておきましょう。また、最近はパソコンなどにデジタルな遺品を残すケースもあります。そうしたものへの対処も残しておきましょう。

遺言書について

十分な法的効力を持つ遺言書を作成するのは素人では難しいものです。弁護士などに相談し、アドバイスを受けましょう。遺言書を作成したときはその存在をあきらかにし、保管場所を示しておきましょう。

※掲載の記事に関しましては、一般的な見解を示したものであり、全てのケースにあてはまるものではありません。

エンディングノートの注意点

● 保管について

エンディングノートは銀行口座などの資産情報をはじめ非常に重要な個人情報の塊です。保管には細心の注意を心がけましょう。

● エンディングノートの存在を知らせておく

せっかくエンディングノートを作成しても家族がその存在を知らなかったら意味がなくなってしまいます。

● 財産について

エンディングノートには法的効力がないので遺産分与で遺族がもめる恐れがあります。財産に関しては別に正式な遺言書を準備しておきましょう。



メモリアルホール
おおの

～おおのは、真心のこもった
安心サービスでご奉仕致します～

家族葬ホール

永代供養 樹木葬 も承れます

お気軽にお問合せ下さい



宇都宮市鶴田町1458-1

おおのホール宇都宮

24時間受付 TEL.028-666-8380



感謝の笑顔と涙あふれるお葬式

GOOD LIFE

家族葬ホール
栃木県中央公園前
24時間365日いつでも搬送承ります

安心おまとめ価格で追加料金なし！
フリーダイヤル **0120-510-775**

グッドライフ葬祭 検索

栃木県を中心に
地域に密着したプロにお任せください。

生前・遺品整理

遺品整理
生前整理
断捨離
ゴミ屋敷 片付け
汚部屋 片付け




遺品整理 アシスト

0120-141099

ご相談は無料!! (受付時間8:00~17:00)
宇都宮市竹下町977番地

女性遺品整理士が対応!

宇都宮で20年の安心と信頼と実績
お家のモノで困ったら、お電話ください!

**家財査定・買取
遺品整理**

**とちぎ家財整理
サポートセンター**

フリーダイヤル 相談無料 さあ どちらにお
0120-381040

営業時間 10:00~18:30
定休日 毎週水曜日・第4木曜 他
宇都宮市大曾4-1-8



EDITOR'S NOTE



編集後記

「宇都宮市 暮らしの便利帳」は、宇都宮市にお住まいの皆様方へ、市の行政情報をお届けするとともに、地域企業の発展につなげることを目的として発行いたしました。

また、市民の皆様方に、より利便性の高い情報源としてご利用いただけるよう、官民協働事業として宇都宮市と株式会社サイネックスとの共同発行としました。

- 「宇都宮市 暮らしの便利帳」は、地域の各団体及び事業者の皆様のご協力により、行政機関への設置はもとより、宇都宮市の全世帯へ無償配布することができました。あらためて心より厚くお礼申し上げます。
- 「宇都宮市 暮らしの便利帳」に掲載の行政情報は、令和4年7月現在の情報を掲載しています。社会情勢の変動等により内容が変更される場合がありますので、あらかじめご了承ください。行政情報で内容・手続き等で不明な場合は、各担当課までお問い合わせください。

また、掲載されているスポンサー広告は、暮らしの情報としてご活用ください。広告内容については、株式会社サイネックスにお尋ねください。

宇都宮市 暮らしの便利帳

UTSUNOMIYA

City Guide Book

令和4年9月発行

発行

宇都宮市／株式会社サイネックス

制作

株式会社サイネックス 東京本部
〒102-0083 東京都千代田区麹町5-3
TEL.03-3265-6541(代表)

広告販売

株式会社サイネックス 栃木支店
〒321-0924 栃木県宇都宮市下栗1-21-18
TEL.028-632-9711

※掲載している広告は、令和4年7月現在の情報です。

UD
FONT

見やすく読みまちがえにくい
ユニバーサルデザインフォントを
採用しています。

無断で複写、転載することはお遠慮ください。

2022-2023
保存版